



## GUÍA COMPLEMENTARIA “MÁS ALLÁ DE LA BÁSCULA”

03

**Para ti, que estás cuidando tu salud.**

Esta guía es sencilla y práctica. Te ayuda a entender mejor tus cambios y a conocer tu progreso.



### IDEAS CLAVE ANTES DE:

- El peso es solo un número.** Cambia a diario por líquidos, digestión, hormonas, descanso... No dice todo sobre tu salud.
- Lo importante es tu composición corporal:** cuánto músculo tienes, cuánta grasa, cómo están tus huesos y tu hidratación.
- Los cambios buenos suelen ser lentos.** Lo rápido casi siempre es agua o músculo perdido, no grasa.
- Tu sensación cuenta:** energía, fuerza, sueño, ropa... son indicadores tan importantes como la báscula.





## GUÍA COMPLEMENTARIA “MÁS ALLÁ DE LA BÁSCULA”

03

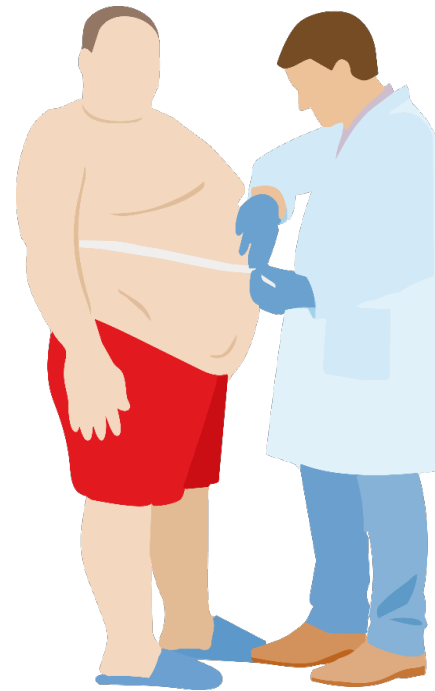
**Para ti, que estás cuidando tu salud.**

Esta guía es sencilla y práctica. Te ayuda a entender mejor tus cambios y a conocer tu progreso.

### PASO 1. Conoce tu punto de partida

**Escoge un día tranquilo (por la mañana, después de ir al baño, antes de desayunar) y anota:**

- **Peso corporal** (opcional).
- **Perímetro de cintura menor** (entre el final de las costillas y el inicio de las caderas).
- **Perímetro de cadera** (zona más ancha).
- **Cómo te queda la ropa** (anota una prenda de referencia).
- **Cómo te sientes:** energía, sueño, digestiones, dolores (de 1 a 10).



**“Lo importante es  
repetirlo siempre de la misma manera”**



## GUÍA COMPLEMENTARIA “MÁS ALLÁ DE LA BÁSCULA”

03

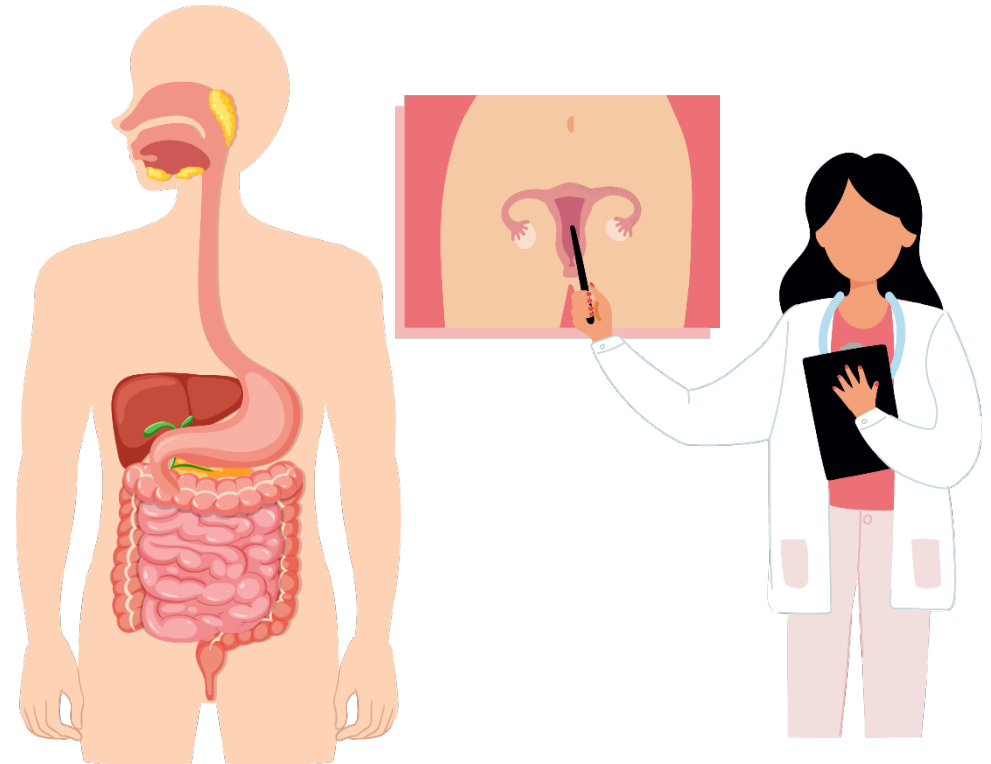
Para ti, que estás cuidando tu salud.

Esta guía es sencilla y práctica. Te ayuda a entender mejor tus cambios y a conocer tu progreso.

### PASO 2. Entender por qué tu peso sube o baja

**Sucesos normales que pueden hacer oscilar la báscula sin que se haya ganado o perdido grasa:**

- **Comer con más sal o más cantidad** = retienes algo más de líquidos.
- **Entrenamiento más fuerte** = los músculos se inflaman un poco para repararse.
- **Estreñimiento o digestiones lentas** = más contenido en el intestino.
- **En sexo femenino, ciclo menstrual** = antes y durante la menstruación es habitual hinchazón y aumento temporal de peso.
- **Cambios en hidratación** = beber más/menos agua cambia el peso de forma puntual.



“Observa la tendencia de varias semanas, no de un solo día”



# GUÍA COMPLEMENTARIA “MÁS ALLÁ DE LA BÁSCULA”

## PASO 3. Ficha imprimible para seguir tu progreso

Usa esta ficha una vez cada 2-4 semanas. No es necesario usarla cada día.

Fecha	Peso (opcional)	Cintura (cm)	Cadera (cm)	¿Cómo me siento la ropa?	Energía (1-10)	Sueño (1-10)	Digestión (1-10)	Otros

### Cómo usarla (muy simple):

- Si la cintura baja o la ropa queda más cómoda, suele ser buena señal, aunque el peso no cambie.
- Si la energía sube, duermes mejor y tienes menos molestias, vas en buena dirección.
- Si aparece hinchazón puntual, dolor o cambios ligados a la menstruación o digestión, márcalo en “Notas” para no confundirlo con grasa.



## GUÍA COMPLEMENTARIA “MÁS ALLÁ DE LA BÁSCULA”

03

### PASO 4. Ejemplos claros

“He bajado rápido 3 kg, pero estoy cansado/a y sin fuerza”. Probablemente se haya perdido sobre todo agua y músculo. No es una buena señal.

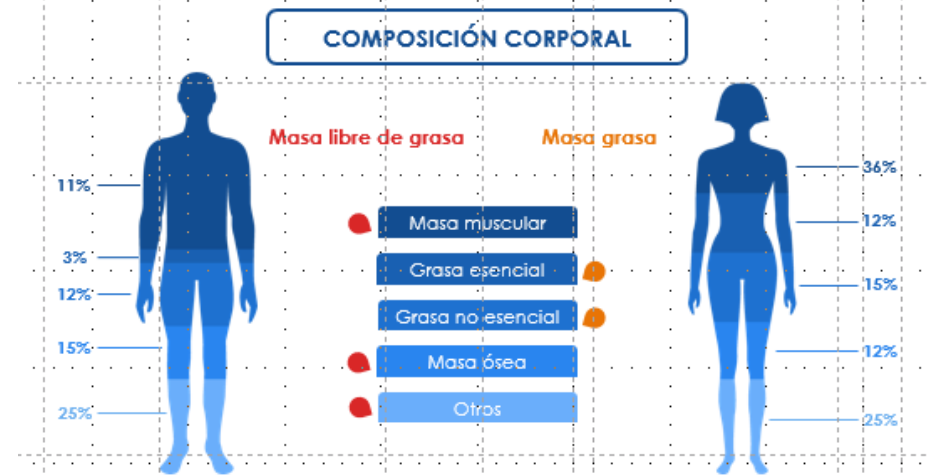
“Peso igual, pero la cintura ha bajado y la ropa me queda mejor”. Seguramente se haya perdido grasa y mantenido o ganado músculo. Muy buena señal.

“He subido 1 kg, pero entreno fuerza, me noto más firme y con más energía”. Puede ser aumento de músculo y líquidos en el tejido muscular. También es positivo.

“Mi peso sube y baja mucho, tengo molestias digestivas o mucho estreñimiento”. Probablemente hay factores intestinales. Conviene revisarlo con un profesional sanitario.

“Antes de la menstruación me noto hinchada y más pesada”. Es normal por cambios hormonales y líquidos. Valorar la evolución mes a mes, no solo esos días.

El peso es solamente un número. Lo **IMPORTANTE** es lo que hay detrás.



El cuerpo humano está formado por muchos componentes distintos...



... ¡ Y MUCHO MÁS !

“Escucha a tu cuerpo. Observa cómo te mueves, cómo descansas y cómo te sientes.  
La báscula es solo una herramienta más, no la que marca tu salud.”



## GUÍA COMPLEMENTARIA “MÁS ALLÁ DE LA BÁSCULA”

03

### PASO 5. Cuándo pedir ayuda

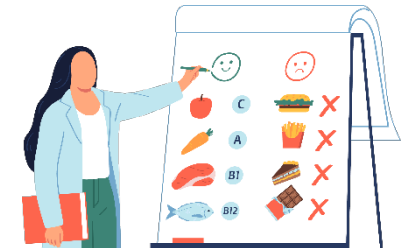
#### Pide apoyo profesional si:

- Te notas muy cansado/a sin motivo aparente.
- Pierdes o ganas peso de forma rápida sin buscarlo.
- Tienes dolor, hinchazón, diarrea o estreñimiento mantenido.
- Tu menstruación se vuelve muy irregular o desaparece.
- No sabes si tus cambios de peso son saludables.



#### Profesionales de referencia:

- **Dietista-Nutricionista:** Para ajustar tu alimentación según tu situación, deporte y objetivos.
- **Antropometrista ISAK:** Para valorar con precisión grasa, músculo y perímetros.
- **Médico/a o enfermería:** Si hay síntomas intensos o persistentes.



**“Escucha a tu cuerpo. Observa cómo te mueves, cómo descansas y cómo te sientes.  
La báscula es solo una herramienta más, no la que marca tu salud.”**